

Rótulos de alimentos e avaliação nutricional

Os rótulos são elementos essenciais de comunicação entre produtos e consumidores, portanto, as informações devem ser claras e poderem ser utilizadas para orientar a escolha adequada de alimentos.

No Brasil, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), é o órgão responsável pela regulação da rotulagem de alimentos que estabelece as informações que um rótulo deve conter.

- **Informação nutricional obrigatória**

Porção: é a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudáveis a cada vez que o alimento é consumido, promovendo a alimentação saudável.

Medida caseira: indica a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos.

Por exemplo: fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres de sopa. A apresentação da medida caseira é obrigatória.

Esta informação vai ajudar o consumidor a entender melhor as informações nutricionais.

%VD: percentual de valores diários é um número em percentual que indica o quanto o produto apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000 calorias.

Cada nutriente apresenta um valor diferente para se calcular o VD (valor diário).

- **Avaliação nutricional dos alimentos**

– Carboidratos: 300 gramas

– Proteínas: 75 gramas

– Gorduras totais: 55 gramas

- Gorduras saturadas: 22 gramas
- Fibra alimentar: 25 gramas
- Sódio: 2400 miligramas
- Gorduras trans: não há valor diário de referência.

- **Significados dos itens da tabela de Informação Nutricional dos Rótulos de Alimentos:**

- **Valor energético:** é a energia produzida pelo nosso corpo proveniente dos carboidratos, proteínas e gorduras totais. Na rotulagem nutricional o valor energético é expresso na forma de quilocalorias (kcal) e quilojoules (kJ).
- **Carboidratos:** são os componentes dos alimentos cuja principal função é fornecer energia para as células do corpo, principalmente do cérebro. São encontradas em maior quantidade em massas, arroz, açúcar, mel, pães, farinhas, tubérculos e doces em geral.
- **Proteínas:** são componentes dos alimentos necessários para a construção e manutenção dos nossos órgãos, tecidos e células. Encontramos nas carnes, ovos, leites e derivados, e nas leguminosas (feijões, soja e ervilha).
- **Fibra alimentar:** está presente em diversos tipos de alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, feijões e alimentos integrais. A ingestão de fibras auxilia no funcionamento do intestino. Procure ingerir alimentos com altos %VD de fibras alimentares.
- **Gorduras totais:** as gorduras são principais fontes de energia do corpo e ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K. As gorduras totais referem-se à soma de todos os tipos de gorduras encontradas em um alimento, tanto de origem animal quanto vegetal.
- **Gorduras saturadas:** tipo de gordura presente em alimentos de origem animal, como carnes, toucinho, pele de frango, queijos, leite integral, manteiga, requeijão, iogurte. O consumo desse tipo de gordura deve ser moderado, pois em grandes quantidades pode aumentar o risco de doenças do coração.

- **Gorduras trans:** tipo de gordura encontrada em grandes quantidades em alimentos industrializados, como as margarinas, cremes vegetais, biscoitos, sorvetes, salgadinhos prontos, produtos de panificação, alimentos fritos e lanches salgados que utilizam as gorduras vegetais hidrogenadas na sua preparação.
- **Sódio:** está presente no sal de cozinha e alimentos industrializados (salgadinhos de pacote, molhos prontos, embutidos, produtos enlatados com salmoura), devendo ser consumido com moderação, uma vez que seu consumo excessivo pode levar ao aumento da pressão arterial.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL OBRIGATÓRIA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção ____ g ou ml (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... kJ	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Depende da quantidade de calorias diárias para cada pessoa.

Percentual de Valores Diários (%VD) – é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta de 2000kcal.

Figura 1. Fonte: <https://bvsm.s.saude.gov.br/rotulos-de-alimentos-orientacoes-ao-consumidor>

Informação Nutricional Obrigatória

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção _g ou ml (medida caseira)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal=...kJ	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) % Valores Diários com base em uma Dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários Podem ser maiores ou menores dependendo de suas Necessidades energéticas.

Porção
É a quantidade média do alimento que deve ser usualmente consumida por pessoas saudias a cada vez que o alimento é consumido, promovendo a alimentação saudável.

Medida Caseira
Indica a medida normalmente utilizada pelo consumidor para medir alimentos. Por exemplo: fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres de sopa.

A apresentação da medida caseira é obrigatória.
Esta informação vai ajudar você, consumidor, a entender melhor as informações nutricionais.

%VD
Percentual de Valores Diários (% VD) é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia e nutrientes em relação a uma dieta 2000 calorias.

Cada nutriente apresenta um valor diferente para se calcular o VD.
Veja os valores diários de referência!
Valor energético – 2000 kcal / 8.400 kJ
Carboidratos – 300 g
Proteínas – 75 g
Gorduras Totais – 55 g
Gorduras Saturadas – 22 g
Fibra Alimentar – 25 g
Sódio – 2400 mg
Não há valor diário de referência para as gorduras trans.